

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS POUR LA SAISON 2021-2022

| 2021/2022 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche | Objectif sportif |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| J17/J18 (2005/2004) | | A partir de 17h | 15h30 à 18h | A partir de novembre et en accord avec l'entraîneur entraînement à partir de 17h | A partir de 17h | 14h à 16h + à partir de Octobre et en accord avec l'entraîneur 9h ET 14h <small>(possibilité de manger au club)</small> | Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30 | Obtenir le Brevet Aviron de Bronze et ou Argent et d'or |
| | | | | | | | | Et ou à participer à 1 à 2 régates |
| | | | | | | | | Et ou à participer aux sélections des championnats de France |
| | | | | | | | | Et ou à participer aux sélections de l'équipe régionale |
| Senior (2003 et avant) | 14h à 16h bateau ou Salle entre 14h et 20h en autonomie | A partir de 17h | 15h30 à 18h ou 18h à 20h | Salle entre 14h et 20h en autonomie | A partir de 16h | 14h à 16h + à partir de Octobre et en accord avec l'entraîneur 9h ET 14h <small>(possibilité de manger au club)</small> | Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30 | Participer à 1 à 2 régates |
| | | | | | | | | Et ou à participer aux sélections des championnats de France |
| | | | | | | | | Et ou participer aux sélections de l'équipe régionale et nationale |
| Vétéran Masters (+ de 27 ans = 1995 et avant) | 14h à 16h bateau ou Salle entre 14h et 20h en autonomie | A partir de 17h | 15h30 à 18h ou 18h à 20h | Salle entre 14h et 20h en autonomie | A partir de 16h bateau en autonomie | 9h | Programme maison à voir avec l'entraîneur et à partir de janvier selon objectif sportif entraînement à 9h30 | Participer à 1 à 2 régates |
| | | | | | | | | Et ou à participer aux sélections des championnats de France |
| Adultes Loisirs | 14h à 16h Seulement pour les pratiquants autonomes <small>Les sorties en bateaux ne pourront se faire qu'après avoir informé l'un des entraîneurs présents</small> | Salle en autonomie 11h30 à 16h00 | 18h à 20h00 | Salle en autonomie 11h30 à 16h00 | Salle en autonomie 14h à 16h00 | 9h45 à 12h00 | | Participer à des randonnées, Entretien sa santé et les liens sociaux. |